

Вам приходилось, читатель, ходить по узкой тропинке где-нибудь среди полей или лугов Средней России? Обычно эта тропинка выглядит так: на середине, выбитой ногами пешеходов, практически ничего не растет. Далее можно видеть низкие травки вроде птичьей гречишки или душистой ромашки, а меж них – темно-зеленые яйцевидные плоские листья, собранные в прикорневую розетку. Это растение очень неприхотливо, даже если наступить на него, с ним ничего плохого не случится. Во второй половине июня появляются мелкие розовато-бурые цветки, собранные в соцветие колос, на достаточно высоком (до 30 см), очень гибком цветоносе. И на него тоже можно наступить без большого вреда для растения. Цветение продолжается до осени. За это время образуется больше 10-20 тыс. семян. Особенность зрелых семян заключается в том, что смоченные водой, они становятся слизистыми и клейкими. Смешиваясь с грязью после дождя, благодаря этой слизи семена прилипают к обуви людей, ногам или лапам животных и распространяются повсеместно. Подорожник – растение многолетнее. Легко представить, какое количество семян ежегодно образуется и разносится по тропкам и дорожкам. Отсюда и его русское название. Но оно не единственное. Еще подорожник называют попутником, путянкой (что также указывает на его близость к путям-дорогам), опухолевой травой (в народной медицине растение использовали для лечения опухолей воспалительного характера), плетешками, плетешником (двум последним названиям мы не нашли вразумительного объяснения). Научное же имя растения – **подорожник большой** (*Plantago major*). Родовое название, вероятно, происходит от латинского *planta* – стопа, подошва. Как видим, наблюдательный Саша Черный дал почти точное ботаническое описание подорожника. Лишь листья этого растения ученые-ботаники называют яйцевидными, или эллиптическими, а не «лапчатыми», как пишет поэт, которому, возможно, они напоминали лапу какого-то животного.

Сразу после открытия Америки начался интенсивный обмен между Старым и Новым Светом – не только рабами и золотом, но и расте-

«Вдоль русских проселков, купаясь в придорожной пыли, растет крепкая, все выносящая многолетняя трава подорожник. Широкие, лапчатые листья измазаны дегтем, упругий стебель, придавленный к земле выскочившим из колеи слепым колесом, снова и снова подымает навстречу ветру и солнцу свой мохнатый светло-лиловый колос и живет, и дышит...». Так писал о подорожнике известный поэт Серебряного века Саша Черный.

ВСЕ ВЫНОСЯЩАЯ ТРАВА

ниями. Семена подорожника попали на Американский континент, скорее всего, на ногах человека или животных. Растение не осталось незамеченным краснокожими аборигенами. А поскольку подорожник чаще всего можно было встретить на путях передвижения европейцев, индейцы называли его «след бледнолицых».

Чем же еще замечателен подорожник? Для нас, мальчишек бывшей московской окраины (детство мое прошло в Ростокине, недалеко от ВДНХ – ныне ВВЦ), это было первое и самое главное лекарственное растение. К ранам, порезам, нарывам и ссадинам прикладывали разжеванный лист подорожника, который сверху прикрывали целым листом. Стоило прижать его рукой к пораженному месту, и он приклеивался, а через некоторое время наступало исцеление. Иногда, чтобы усилить целебное действие, подорожник жевали вместе с черным хлебом, но в годы войны этот компонент лекарства не всегда был под рукой.

Подорожник большой содержит множество лекарственных веществ. В листьях найдены горькие и дубильные вещества, каротин (провитамин А), аскорбиновая кислота (витамин С), витамины К и U, гликозид аукубин, флавоноиды, маннит, сорбит, лимонная и некоторые жирные кислоты. Все части растения содержат слизь (полисахариды). Особенно много ее в семенах, там же обнаружены жирные масла и другие полезные соединения.

Следует отметить, что наряду с подорожником большим встречаются еще **подорожник средний** (*P. media*) и **ланцетный** (*P. lanceolata*). Их лечебные свойства аналогичны.

Препараты (настои и экстракты) из листьев подорожника оказы-



вают на желудочную секрецию регулирующее влияние, то есть при гипосекреции усиливают ее, а при гиперсекреции снижают. Противовоспалительный эффект связан с действием полисахаридов (слизи, пектины), каротина и витамина U. Препараты подорожника также влияют на моторную деятельность желудка, оказывают спазмолитическое действие. Растение обладает противовоспалительным, отхаркивающим и мягчительным свойствами при заболеваниях дыхательных путей, способствуя разжижению и удалению мокроты. Благодаря кровоостанавливающему, противовоспалительному и бактерицидному действию подорожник ускоряет заживление ран и язв. Не растение, а настоящая аптека, собравшая целый спектр полезных лекарственных свойств. Не зря подорожник считается одним из наиболее древних лекарственных растений, используемых человеком.

А однажды подорожник выручил меня в очень трудной ситуации. Вместе с двумя спутниками с рюкзаками за плечами мы отправились в путешествие по Кавказу. Но тут выяснилось неприятное обстоятельство. Обеих спутниц поразила

страшная диспепсия (несварение желудка). Бледные, несчастные, с свалившимися глазами, они молча смотрели на меня, ожидая помощи. Предыдущую ночь мы провели в хижине горных пастухов, которой достигли поздно вечером. Едва добравшись до полатей с душистым сеном, я мгновенно заснул. Моих же спутниц угостили каким-то кисломолочным напитком. С ним-то, по-видимому, и не справились их нежные городские желудки. Необходимых лекарств у нас не было. Положение было незавидное: они не только не могли нести рюкзаки, но даже идти. Неожиданно я вспомнил: отец когда-то говорил, что в подобных ситуациях очень хорошо помогает подорожник. Здесь же он рос повсюду. Была вторая половина лета, и кругом торчали соцветия этого растения. Я набрал колосков с зеленым стержнем (цветоносом), но с уже сформировавшимися хорошо отделяющимися семенами. После кипячения получилось что-то вроде киселя, в котором плавали черные семена. Варено было безвкусным, но не противным. Так и прошла эта ночь, в течение которой больные время от времени прикладывались к котелку с «киселем». Наутро самочувствие спутниц улучшилось, а еще через сутки мы уже двинулись в путь. Трудно даже предположить, чем бы мог кончиться этот неприятный инцидент, если бы не оказалось под рукой подорожника.

Этот сорняк, нередко досаждающий садоводам и огородникам, своей негибкой стойкостью заслужил уважение у писателей. Кроме того, он обладает целым рядом лечебных свойств: ускоряет заживление ран и ссадин, оказывает положительное действие при болезнях верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта. Наличие большого числа физиологически активных веществ оказывает положительное действие на организм человека. Мы не призываем читателей газеты отказаться от препаратов традиционной медицины, но считаем, что знать о ценных свойствах некоторых растений, находящихся буквально под ногами, очень полезно.

В. МАЗИН,
доктор биологических наук,
Л. ХИТРОВА,
кандидат биологических наук

ТРИ В ОДНОМ

БИО

ФИТОСПЕКТР

МЕЧТА САДОВОДА

Дистрибутор: ООО «Фитоспектр»
г. Москва (495) 484-41-61, 484-26-77

www.microcell.ru

реклама

ГОТОВЬ САНИ ЛЕТОМ, А К СБОРУ УРОЖАЯ ФРУКТОВ ГОТОВЬСЯ...

Садоводам хорошо известно: мало вырастить хороший урожай, главное его сохранить. При сборе фруктов надо бережно снять их с дерева. Если плод ударился о землю, то полученное повреждение не позволит его сохранить. До сегодняшнего дня единственным трудоемким способом сбора урожая являлся ручной или с помощью приспособления на шесте.

В этом году появилась новинка, позволяющая садоводам легко и быстро собрать весь урожай. Это легкая и прочная сеть «**ЛЮБАВА**», растягиваемая под деревом. Маленькая ячейка сетки 6х6 мм позволяет собирать не только яблоки, груши, сливы, персики, абрикосы, но даже и орехи.

Растяните сеть под деревом в начале плодоношения, и первые созревшие плоды вы найдете на ней целыми и невредимыми!

Сеть обшита стропой с петлями для крепежа. Она натягивается на столбиках высотой от 50 см. Можно также крепить к соседним деревьям, к забору и на другие подручные опоры.

Сеть сделана из полипропилена. Он прочен, долговечен, не токсичен, имеет высокий уровень сопротивления ультрафиолетовому излучению.

Размер сети 6х6 м, вес 1,2 кг.

НОВИНКА!

СЕТЬ ЛЮБАВА

для сбора фруктов и орехов

Натягивается под деревьями и сохраняет плод от удара

Скидка 50%+подарок!!!

Заказ по тел.: 8-915-256-19-42

реклама

МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯБЛОЧКИ

Плоды яблони – популярное средство в медицине и дерматологии. В зависимости от сорта и условий выращивания химический состав биологически активных веществ яблони сильно варьирует. Сладкие сорта яблок рекомендуют при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, кислые сорта – при пониженной кислотности желудочного сока, спастическом колите.

В народной медицине тонкие ломтики сырых яблок, очищенных от кожуры, или натер-

тую кашку прикладывают к коже при легких ожогах и обморожениях, для ускорения заживления ран, язв, ссадин, трещин на губах.

Издавна яблоки использовали как косметическое средство. Из протертых яблок, смешанных с жиром и красителем, делали помады. При сухой коже более пригодны сладкие сорта яблок, при жирной – кислые.

Для быстрого освежения вялой кожи лицо и шею массируют ломтиком свежего яблока. Маска из натертых на мелкой терке яблок хоро-



шо освежает, витаминизирует и питает любую кожу. Кашку из 1-2 яблок накладывают на лицо на 15-20 минут. Сухую кожу предварительно смазывают кремом. Смывают маску прохладной водой.

Питательную маску, делающую кожу эластичной, можно приготовить из растертого печеного или вареного яблока с чайной ложкой меда и несколькими каплями растительного (лучше оливкового) масла.

При сухой, бледной и дряблой коже свежее яблоко натирают на мелкой терке. Смешивают с чайной ложкой меда и столовой ложкой

измельченных овсяных хлопьев. Полученную смесь накладывают на лицо на 15-20 минут, смывают теплой водой. Для сухой и раздраженной кожи рекомендуют 2 чайные ложки творога смешать с 1 чайной ложкой яблочного сока, добавить половину яичного желтка и 1 чайную ложку камфорного масла, хорошо размешать и наложить на лицо на 10-15 минут. Смыть сначала теплой, затем прохладной водой.

Для улучшения состояния жирной кожи делают маску из 1-2 столовых ложек мякоти яблока и 1 чайной ложки крахмала (или толочена) или взбитого яичного белка. Смывают смесь прохладной водой.

Е. ТИМОШЕНКО